



Saarekoda

Ajaleht ilmub iga kuu 5. kuupäeval

Nr. 112

September 2018

Tänases lehes:

Sõnum toimetajalt - lk.1

Seminar toitumisest,

Vaimse tervise konverents,

Võimlemisest - lk.2

Projektiinfo – Spordipäev,

Mõttekoda - lk.3

Laulu- ja tantsupidu - lk.4

Ülo Voltri lugu, 5.osa -lk.5

Koja info - lk. 6



Loe ajalehte „Saarekoda“

SPIK kodulehel

www.saarekoda.ee



Ootame kaastöid



Toimetuse info:

Doris Peucker

51 355 31

doris66@hotmail.ee



Hetk laulupeo rongkäigust

25. augustil toimus Viljandi lauluväljakul **X Erivajadustega inimeste laulu- ja tantsupidu**. Esimest korda osales peol ka Saaremaa Puuetega Inimeste Koja koor, mille liikmeid ja saatjaid oli kokku 30. Laulupeoks tegi erinevate ühingute liikmetest moodustatud koor proove juba alates veebruarikuust.

Laulu- ja tantsupeo kontsert kestis kaks tundi ja ürituse korraldaja Piret Ausi sõnul tuli esitamisele viisteist tantsu- ja laululugu, oli ka popurriid, ratastoolitantsu ja «Tantsud tähtedega» üllatus».

Selle aasta põhikülaline oli rahva lemmik Ivo Linna.

Loe edasi lk. 4



Seminar

Segadused toitumismaastikul

Reedel 7.septembril algusega kl 10:00 Nasva Klubis

Koostöös Saaremaa vallaga toimuva seminari eesmärk ei ole kedagi ümber milleski veenda, pigem tuua välja erinevaid arvamusi ja teemasid ning näidata, et lõppotsustaja toitumistemadel peab ikka igaüks ise olema, aga millegi katsetamiseks peab siiski ikka teadma, mis ja miks.

Kohale tulevad oma ala asjatundjad, kes räägivad nii süsivesinikevaesest toitumisest kui algaja vegani vigades. Juttu tuleb ka toitumise mõjust nii laste tervisele kui ka käitumisele. Kas ja millised seosed on toitumisel viljakusega – see saab kah selgemaks.

Täpsem info: <http://saaremaatoidufestival.ee/seminar-segadused-toitumismaastikul/>

Osaluspanus on 5.- € / 1 inimene.

Oluline registreerimine, kuna korraldajatel on muidu väga raske planeerida turgutuspause, see tuleb teha siis meilile: info@saaremaatourism.ee

Tule kohale ja mõtle kaasa! Parimat, Ulvi Lehtsalu



Vaimse tervise konverents

**15.septembril kl 09.30 - 16.30 hotellis Arensburg, Lossi 15
Kuressaare. Konverents on tasuta.**

Räägime avalikult ja valehäbita sellest, kuidas vaimset tervist hoida ja ravida. Õpime nii väikelapse, teismelise, pereinimese kui ka eaka vaimsele tervisele tähelepanu pöörama ning räägime peresuhetest ja töötaja vaimse tervise hoidmisest töökohal. Esinejateks on tunnustatud tegijad – sotsiaalpsühholoogia õppejõud Signe Sarah Arro; kliinilised psühholoogid Anna-Kaisa Oidermaa, Pille-Riin Kaare ja Anna Haasma; lastepsühhiaater Ere Vasli; perenõustaja Daniel Soomer. Konverents on pühendatud Eesti Vabariigi 100. juubelile.

Vajalik registreerimine: https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSf-OQRBs_xigb6kxwZBmdSL0mYJLvjKCAJ7H_0DwbEUR5RAA/viewform

MTÜ Saaremaa Vähiühing



NB! Andke teada, kas on huvilisi, et alates oktoobrikuust jätkuksid **VÖIMLEMISTUNNID** Toomas Kasemaa juhendamisel

Projektiinfo

SPORDIPÄEV

SAARE MAAKONNA PUUETEGA INIMESTELE

Projekti toetab Saaremaa vallavalitsus

Toimumise aeg **13.09.18 kell 10.00 – 14.00 Kuressaare Kesklinna staadionil** (endise Kuressaare Põhikooli staadion)

Spordialad on kohandatud nii, et igaüks leiab endale jõukohase tegevuse.

Päevakava:

10.00 Avamine, võimlemine, soojendusring

10.15 - 13.15 erinevad traditsioonilised kergejõustikualad (hoota kaugushüpe, kuulitõuge, pallivise, 30m jooks, kombineeritud võistlusalad jm.)

13.15 Autasustamine

13.30 Lõunasöök Täiskasvanute Gümnaasiumi kohvikus



Spordipäeva peakohtunikud on Arvi Liik ja Avo Levisto

Söögiraha inimesel endal maksta 4.- eur (kui osalete grupiga, palume enne kokku korjata ja arv teatada). Lõunasöök ei ole kohustuslik, vaid võimalus pärast spordipäeva lõppu.

Kui on pakkuda tasuta esemeid auhindadeks, võtame rõõmuga vastu. Samuti on oodatud vabatahtlikud abilised. Vabatahtlikel palume kindlasti ette teatada, et saaksime tegevustes kokku leppida.

Palume osalemiseks ette registreerida 8.septembriks.

e-mail: saarekoda@gmail.com või tel: 53 443 692 Marju; 53 038239 Kersti

Projektiinfo

HMN projekti „**Meie oma mõttekoda**“ raames toimub 24.septembril Viigi Viil-Kanguri loeng „Mälu“ puuetega inimeste organisatsioonide juhtidele.

Info telefonil 53 443 692 Marju



1100 erinevat osalejat laulis ja tantsis lauluväljakul toredal peol

Kasutatud Martti Reineti artiklit, Sakala, 28.08.2018

Rohkem kui tuhat erivajadusega inimest sammus laupäeva lõuna paiku Viljandi lauluväljaku laulukaare alla, kus peeti suurejooneliselt maha kümnes erivajadusega inimeste laulu- ja tantsupidu, mille ettevalmistamine kestis terve aasta.



«Peol oli koos üle 1100 laulja-tantsija,» ütles Piret Aus ja täpsustas, et laulukaare all laulis ja tantsis koos üle 60 kollektiivi. Et tuua pidu ka vaegkuuljate ja kurtideni, oli laulu- ja tantsupeol teist aastat ka viipekeelne tõlge.

Erinevust tähistav pidu

«Selle toreda peo mõte on näidata, et kõik meie kogukonna liikmed on osa Eesti ilusast mustrist. Ei ole halvemaid, ei ole paremaid, on erinevad. Erinevustest tulebki kokku rikkalik muster,» ütles Eesti Vabariigi president Kersti Kaljulaid erivajadusega inimeste laulu- ja tantsupeo kohta.

Sotsiaalkaitseminister Kaia Iva ütles erivajadusega inimeste laulu- ja tantsupeol, et me võiksime ühiskonnana veel pikema sammuga ja rutem kasvada, et aru saada: inimesed – üks ühte moodi, teine teistmoodi – on üks osa meie ühiskonnast.

«Me ei peaks kedagi pelgama, me ei peaks neist kedagi endast teistsuguseks pidama, sest nende jaoks oleme meie teistsugused,» tõdes Iva ja rõhutas, et kui me oskame kõrvuti pidu pidada, siis võiksime me õppida kõrvuti tööd tegema ja elama.

Peo kunstilise juhi Maarika Reimandi tänusõnad: "Ma tänan kõiki lauljaid ja nende õpetajaid südame ja pühendumisega tehtud töö eest! On raske panna



sõnadesse seda tunnet, mis mind valdas, kui ma vaatasin silma ühendkoori lauljatele - neist silmist peegeldus vastu soojus, rõõm, hoolivus, armastus. Võitsite mu südame!"

Saaremaa PIK tänab kõiki lauljaid, tegevusjuhendajaid ja abilisid!

Käisime Saaremaa Pimedate Ühingu esinaine Anneli Lõhmusega tänavu 10. veebruaril Ülo Voltril külas, eesmärgiga kirjutada Ülo elust lugu Eesti Pimedate Liidu ajakirjale „Valguse kaja“. Ülo jutt oli pikk ja huvitav, seega avaldan selle järjeloona.

Ülo Voltri rääkis 10. veebruaril 2018

– 5. osa –

Vaata, asi oli niisukene, et mina kartsin hullemini kui tonti Kimmelit, prokuratuuri aseprokuröri, kes oli öelnud minu kohta, et maksku mis maksab, aga selle mehe ta ära hävitab. Tehti paar katset ka, aga jälle Jumal hoidis. Ükskord kukkus üks kang II korruse ehituselt mulle jalgade ette. Ja siis läks tükk aega rahulikult. Siis kukkus üks telliskivi mulle peaaegu pähe, nii et mööda selga käis jutt. Oleks olnud paar cm, oleks mul pää lõhki olnud. Ja siis juhuslikult, rääkides ühe KAPO töötajaga, tuletades meelde vanu aegu, sain teada, kes Kimmel tegelikult oli. Ta oli peaküüditaja olnud.

Ja siis läks nii, et olin vale nime all vabatahtlikult 10 aastat asumisel Venemaal. Tahtsin elada. Sõitsin Gruusiasse. Seal sattusin konflikti kohalike miilitsatega ja mind pandi kinni.

Kui vabanesin, sõitsin Komi ANSV-sse. Need aastad olid minule ilusad. Tuju hakkas tõusma ja tervis hakkas jälle paranema.

Olin seal tiser. Olin Komi ANSV-s autahvilil kui parim tiser. Ma ise tegelikult tööd ei osanud. Ausõna. Asi oli niiviisi. Olin Komisse tööle värvatud, et endal elu sees hoida ja mullatööl. Ühel päeval kutsus töödejuhataja mind enda juurde, et vaata, nüüd on niisukene asi, et see katlamaja rest läks katki ja nüüd oleme külmas, keegi kurat ei oska resti mudelit teha, et saaks uut valada, äkki sina proovid. Võtsin siis taskunoa ja läksin aia äärde, kus kasvasid mingid päris tugevate vartega marjapõõsad. No siis võtsin ja hakkasin neid lõikuma ja katsetama. Ja õhtuks oli mul midagi valmis tehtud. Töödejuhataja võttis minu ehitise nii õrnalt kätte, et jumalukene, nagu kakahunnik oleks olnud. Järgmisel päeval öeldi: “Suur tänu! Tänu sinule oleme jälle soojas. Me anname sulle nüüd 5.-nda tiseri kategooria.” Niipalju oli mul sellest tiseritööst aimu.

Komis kohtusin ka oma teise naise, Zoja Prokopjevna. Oli nii, et oktoobrirevolutsiooni aastapäeva puhul brigadir Morozov kutsus terve brigaadi enda juurde, et joome õlut ja. Nende õlu, see on hullem kui seebivesi, jumala eest. Teised olid kõik oma abikaasadega, mina olin üksinda. Siis mindi ja toodi üks plika mulle seltsiks. No ja ta jäigi. Mina teda minema ei ajanud, tema ära ka ei läinud, nii ta jäi. Meil sündis tütar, Galina.

järgneb

Koja info

Kuulmisnõustaja vastuvõtt SPIK ruumes neljap. kl 13–15 ja reedel kl 11–13
Samadel nädalapäevadel ja kellaaegadel konsultatsioon telefonil 45 55 697

INVABUSS ETTETELLIMISEL (võimalusel 2 tööpäeva)

**Tellimusi võtab vastu dispetšer Lea Kruusmägi mob.: 58 242 318 või
tööpäeviti kell 10.00-15.00 ka lauatelefonil 45 55 697.**

Lisaks saab tellimusi esitada SPIK e-mail: saarekoda@gmail.com

Hind: Invabussi tellimine kuni 20 km (kilometraaž arvestatud algpunktist
algpunkti) 15.-, alates 20 km-st lisandub 0,50 senti km; ooteaeg 3.- 1h.

Eritingimused kokkuleppel. Lisainfo ja pildid sõiduki kohta www.saarekoda.ee

Massaaž kokkuleppel, massöör Anneli Lõhmus tel.: 56 93 70 84

MTÜ Saaremaa Vähiühingu ja Saaremaa Diabeediseltsi ühine

TEABETUBA patsientidele ja nende lähedastele

Kuressaare Haiglas Aia 25, 1. korrusel, kab. nr. B 1702

AVATUD:

T 9.00–12.00 Saaremaa Vähiühing - 58 855 235, saare.vahiuhing@gmail.com

N 10.00–12.00 Saaremaa Diabeediselts - 52 86 475, saare.diabeet@online.ee

Alates 11. septembrist igal teisipäeval kl 15.00–16.00 Saaremaa Vähiühingu
LIIKUMISTUND

13.09 kell 10.00-14.00 SPORDIPÄEV Saare maakonna puuetega inimestele
Kuressaare Kesklinna staadionil

15.09 kell 9.30 - 16.30 Vaimse tervise konverents hotellis Arensburg, Lossi 15
Kuressaare. Konverents on tasuta. *MTÜ Saaremaa Vähiühing*

Kliendiga kokkuleppel võtab Saaremaa PIK-is vastu juriidiline nõustaja.
Eelregistreerimine tel. 60 15 122 või 53 85 00 05 (SMS).

Loe lähemalt Saarekoda nr.100 lk. 4



Saaremaa Puuetega Inimeste Koda

Pikk 39, Kuressaare

E – R 10.00 – 15.00

tel.: 45 55 697, 45 33 260

email: saarekoda@gmail.com koduleht: www.saarekoda.ee